



## Korte winterretraite 2024

Metta Vihara, Hengstdijk (Zeeland)

**Van vrijdag 26 tot zondag 28 januari organiseren we weer een weekendretraite. De retraite vindt plaats in Metta Vihara, het retraitecentrum van Triratna in Hengstdijk.**

Met de organisatie van deze weekendretraite bieden we je de mogelijkheid te ervaren wat een retraite is en wat een langere periode van teruggetrokkenheid, stilte en meditatie voor effect kan hebben op jou en je beoefening. De retraite is heel geschikt voor mensen die recent één of meerdere modules van de leergang hebben gevolgd en voor mensen die nog niet eerder een retraite hebben gedaan. Maar ook meer ervaren mediteerders binnen BCH zijn van harte welkom.

### Programma

De retraite begint op vrijdagmiddag met een introductie en een eerste meditatie. Bij de avondmaaltijd gaat de stilteperiode in en volgt nog een meditatie. We mediteren gedurende het weekend middels de basismeditaties (die je kent uit module 1). Zaterdag en zondag brengen we in stilte door, met uitzondering van gesprekken in kleine groepen waarin we meditatie-ervaringen delen. We beginnen 's ochtends om 7 uur. Naast zit- en loopmeditaties is er ook een stiltewandeling. De stilteperiode loopt door tot de lunch op zondag.

Telefoon, iPad, internet, agenda's, kranten, radio en tv, een mooi boek of een inspirerend muziekstuk zijn in de context van een retraite verstoringen. Ze ondermijnen het proces van verstillen en je kunt ze dus beter thuis laten.

De retraite wordt begeleid door Julian en Femke.

### Praktische informatie

- Data: vrijdag 26 januari (15.00 uur)  
t/m zondag 28 januari (15.00 uur) 2024
- Locatie: retraitecentrum *Metta Vihara* in Hengstdijk, Zeeland. [mettavihara.nl](http://mettavihara.nl)
- Aantal deelnemers: minimaal 12, maximaal 15.
- Kosten: bijdrage in de kosten €200,- voor verblijf en veganistische maaltijden. Een extra gift is van harte welkom.
- 25% korting op vertoon studenten- of ouderdomspas. Als dit bedrag een belemmering voor je is, schroom dan niet een beroep te doen op het Solidariteitsfonds, via [solidariteitsfonds@bchaaglanden.nl](mailto:solidariteitsfonds@bchaaglanden.nl)
- Lakenpakket: Tegen een meerprijs van €9,50 is het mogelijk een lakenpakket te huren. Graag vermelden bij je aanmelding.
- Kamers: Afhankelijk van het aantal deelnemers overnacht je op een 1- of 2-persoonskamer met toilet en douche.
- Aanmelden: via de website [www.bchaaglanden.nl/aanmelden](http://www.bchaaglanden.nl/aanmelden). Je inschrijving is pas definitief na betaling. In verband met de voorbereiding en annuleringskosten ontvangen we je betaling en aanmelding graag uiterlijk 21 december.
- Bij annulering tot en met 21 december krijg je het volledige betaalde bedrag terug. Annuleer je na 21 december, dan zal aan de hand van de kosten die we moeten maken worden beoordeeld of, en zo ja, hoeveel geld je terugkrijgt.